



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

---

# Poziom aktywności fizycznej Polaków 2023

Raport z badania ilościowego dla  
Ministerstwa Sportu i Turystyki



## Metodologia badania

Ministerstwo Sportu i Turystyki prowadzi od 2014 roku cykliczne badanie poziomu aktywności fizycznej mieszkańców Polski.

W 2023 roku badanie ilościowe przeprowadzone zostało za pomocą wywiadów telefonicznych (CATI) w oparciu o wystandaryzowany kwestionariusz IPAQ (International Physical Activity Questionnaire).

Badanie podzielono na dwie fale i zrealizowano w okresie wiosennym (marzec) oraz jesiennym (październik), na próbie 1000 Polaków w wieku 15+ reprezentatywnej ze względu na płeć, wiek, województwo i wielkość miejscowości zamieszkania. Przedmiotem analizy są uśrednione wyniki z obu fal.

## Cele i zakres badania

Pytania zawarte w kwestionariuszu dotyczyły różnych form aktywności podejmowanych podczas przemieszczania się, a także w czasie wolnym w ciągu ostatnich 7 dni. Przy analizach brano pod uwagę aktywność fizyczną trwającą **co najmniej 10 minut** bez przerwy:

- Chodzenie i jazda na rowerze związane z przemieszczaniem się z miejsca na miejsce (do pracy, na zakupy, w miejsca rozrywki itp.),
- Spacer, chodzenie, ale niezwiązane z przemieszczaniem się z miejsca na miejsce (spacer po lesie, parku itp.),
- Umiarkowana oraz intensywna aktywność fizyczna w czasie wolnym.

Celem badania było rozpoznanie, jaka część Polaków spełnia rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dotyczące zalecanej dawki podejmowanej aktywności fizycznej pozytywnie wpływającej na zdrowie. Przyjmuje się, że osoby spełniające rekomendacje WHO, to osoby, które podejmują wysiłki:

- umiarkowane, minimum 150 minut tygodniowo lub
- intensywne, minimum 75 minut tygodniowo lub
- ekwiwalent kombinacji wysiłków umiarkowanych i intensywnych

Natomiast za aktywność fizyczną podejmowaną regularnie przyjmują się wysiłki fizyczny podejmowany zgodnie z rekomendacjami WHO oraz:

- dla aktywności umiarkowanej wysiłek podejmowany co najmniej 5 dni w tygodniu,
- dla aktywności intensywnej od 3 do 4 dni w ciągu całego tygodnia,
- w przypadku kombinacji dwóch rodzajów aktywności: wysiłek fizyczny podejmowany łącznie minimum 3 dni.

## Aktywność fizyczna

W 2023 roku odsetek Polaków w wieku 15-69 lat, którzy spełniają normy dotyczące poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym (nie uwzględniając spacerowania) rekomendowane przez Światową Organizację Zdrowia kształtuje się na poziomie 28%. Jeśli dodatkowo uwzględnimy regularną aktywność związaną z jazdą na rowerze w celu przemieszczania się, odsetek Polaków w wieku 15-69 lat, którzy spełniają normy WHO wzrasta do 34%. Mężczyźni istotnie częściej niż kobiety spełniają normy WHO w zakresie aktywności fizycznej wykonywanej w czasie wolnym (bez spacerowania) - 32% vs. 24% oraz aktywności związanej z regularną jazdą na rowerze w celu przemieszczania się - 38% vs. 30%).

Tabela 1. Odsetek Polaków spełniających normy WHO dotyczące poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym (bez spacerowania).

Płeć/ wiek	Cała próba	Płeć/ wiek	15-69	Płeć/ wiek	18-64
Ogółem, N=2012	27%	Ogółem, N=1834	28%	Ogółem, N=1608	27%
Kobieta, N=1053	23%	Kobieta, N=961	24%	Kobieta, N=831	24%
Mężczyzna, N=959	31%	Mężczyzna, N=873	32%	Mężczyzna, N=778	31%

Tabela 2. Odsetek Polaków spełniających normy WHO dotyczące poziomu aktywności fizycznej w czasie wolnym (bez spacerowania) lub regularnej jazdy na rowerze w celu przemieszczania się.

Płeć/ wiek	Cała próba	Płeć/ wiek	15-69	Płeć/ wiek	18-64
Ogółem, N=2012	33%	Ogółem, N=1834	34%	Ogółem, N=1608	34%
Kobieta, N=1053	29%	Kobieta, N=961	30%	Kobieta, N=831	30%
Mężczyzna, N=959	37%	Mężczyzna, N=873	38%	Mężczyzna, N=778	38%



## Aktywność transportowa i chodzenie rekreacyjne

Wśród Polaków powyżej 15. roku życia 27% regularnie podejmuje transportową aktywność fizyczną. W celu przemieszczania się 21% chodzi pieszo, a 6% jeździ na rowerze. Regularne spacery w czasie wolnym deklaruje 29% badanych. Nie obserwujemy tu istotnych statystycznie różnic pomiędzy kobietami a mężczyznami.

Tabela 3. Odsetek Polaków podejmujących regularną aktywność w określonym aspekcie:

### Chodzenie lub jazda na rowerze w celu przemieszczania się

Płeć/ wiek	Cała próba	Płeć/ wiek	15-69	Płeć/ wiek	18-64
Ogółem, N=2012	27%	Ogółem, N=1834	28%	Ogółem, N=1608	27%
Kobieta, N=1053	23%	Kobieta, N=961	24%	Kobieta, N=831	24%
Mężczyzna, N=959	31%	Mężczyzna, N=873	32%	Mężczyzna, N=778	31%

### Chodzenie w celu przemieszczania się

Płeć/ wiek	Cała próba	Płeć/ wiek	15-69	Płeć/ wiek	18-64
Ogółem, N=2012	21%	Ogółem, N=1834	22%	Ogółem, N=1608	22%
Kobieta, N=1053	18%	Kobieta, N=961	19%	Kobieta, N=831	19%
Mężczyzna, N=959	25%	Mężczyzna, N=873	26%	Mężczyzna, N=778	25%

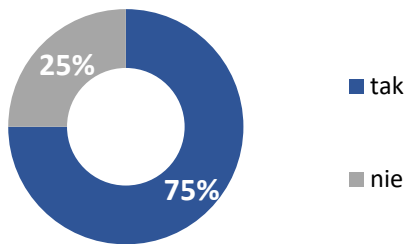
### Spacerowanie w czasie wolnym

Płeć/ wiek	Cała próba	Płeć/ wiek	15-69	Płeć/ wiek	18-64
Ogółem, N=2012	29%	Ogółem, N=1834	30%	Ogółem, N=1608	30%
Kobieta, N=1053	28%	Kobieta, N=961	28%	Kobieta, N=831	28%
Mężczyzna, N=959	31%	Mężczyzna, N=873	32%	Mężczyzna, N=778	32%

### Jazda na rowerze w celu przemieszczania się

Płeć/ wiek	Cała próba	Płeć/ wiek	15-69	Płeć/ wiek	18-64
Ogółem, N=2012	6%	Ogółem, N=1834	6%	Ogółem, N=1608	6%
Kobieta, N=1053	5%	Kobieta, N=961	5%	Kobieta, N=831	5%
Mężczyzna, N=959	8%	Mężczyzna, N=873	8%	Mężczyzna, N=778	7%

## Spełnianie norm WHO z uwzględnieniem wszystkich rodzajów aktywności



Odsetek osób w wieku 15-69 lat spełniających kryteria Światowej Organizacji Zdrowia z uwzględnieniem dwóch rodzajów aktywności fizycznej – tej w czasie wolnym oraz aktywności związanej z przemieszczaniem się (pieszo oraz rowerem) wynosi **75%**. Jeśli weźmiemy pod uwagę dowolną aktywność fizyczną w czasie wolnym i jedynie regularną aktywność związaną z przemieszczaniem się to odsetek spełniających normy WHO spada do **62%**.

*Tabela 4. Odsetek Polaków spełniających normy WHO z uwzględnieniem dwóch rodzajów aktywności - w czasie wolnym oraz związanych z transportem (chodzenie lub jazda na rowerze w celu przemieszczania się).*

Płeć/ wiek	Cała próba	Płeć/ wiek	15-69	Płeć/ wiek	18-64
Ogółem, N=2012	74%	Ogółem, N=1834	75%	Ogółem, N=1608	74%
Kobieta, N=1053	71%	Kobieta, N=961	73%	Kobieta, N=831	71%
Mężczyzna, N=959	77%	Mężczyzna, N=873	77%	Mężczyzna, N=778	77%

*Tabela 5. Odsetek Polaków spełniających normy WHO w zakresie aktywności fizycznej w czasie wolnym lub regularnej aktywności transportowej.*

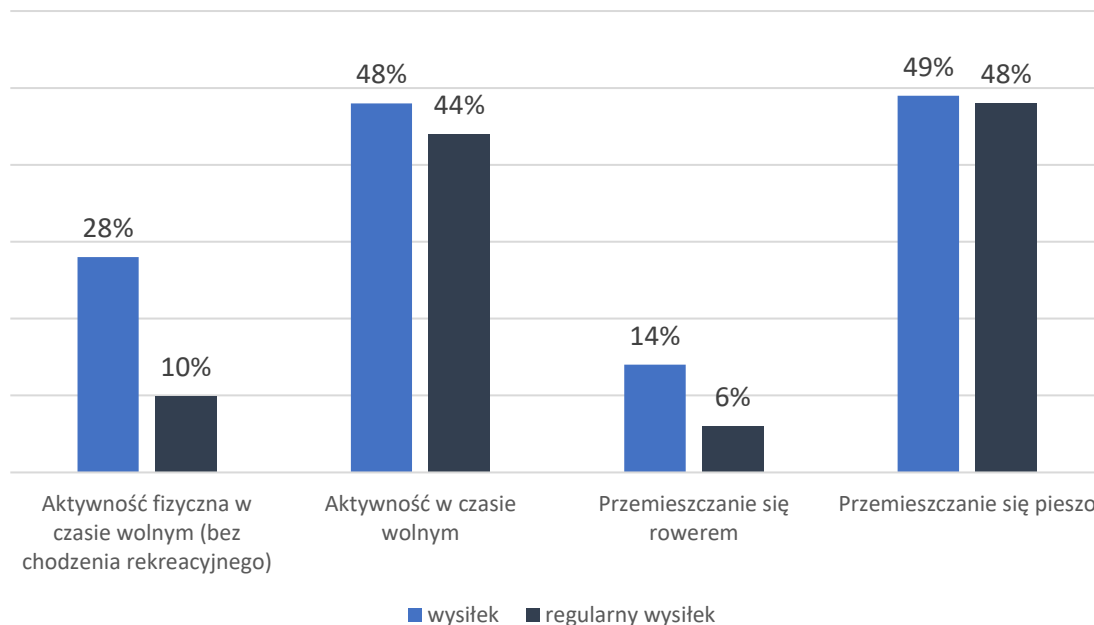
Płeć/ wiek	Cała próba	Płeć/ wiek	15-69	Płeć/ wiek	18-64
Ogółem, N=2012	61%	Ogółem, N=1834	62%	Ogółem, N=1608	61%
Kobieta, N=1053	59%	Kobieta, N=961	59%	Kobieta, N=831	59%
Mężczyzna, N=959	63%	Mężczyzna, N=873	64%	Mężczyzna, N=778	63%

## Regularność podejmowania wysiłku fizycznego wśród osób spełniających kryteria WHO

Aktywność fizyczna może być podejmowana regularnie lub od czasu do czasu.

W każdej podejmowanej aktywności fizycznej odsetek Polaków w wieku 15-69 lat spełniających kryteria WHO związane z regularną aktywnością jest niższy od odsetka osób podejmujących wysiłek sporadycznie.

Odsetek osób, które regularnie podejmują aktywność fizyczną w czasie wolnym kształtuje się na poziomie 48%. Natomiast, gdy wykluczamy chodzenie rekreacyjne, odsetek ten spada do 28%. Najmniejszą regularność odnotowano w przypadku przemieszczania się rowerem (14% i 6% regularnie). Niemal połowa badanych w wieku 15-69 lat spełnia normy WHO w zakresie przemieszczania się pieszo.



\* Aktywność regularna oznacza aktywność podejmowaną co najmniej 5 dni w tygodniu w przypadku aktywności umiarkowanej, 3-4 dni w tygodniu w przypadku aktywności intensywnej i co najmniej 3 dni w tygodniu w przypadku kombinacji tych dwóch rodzajów aktywności.